

خبراء عالميون يستعرضون الإستراتيجيات المتقدمة في إدارة المرض خلال الشهر الفضيل

« مبادئ توجيهية جديدة حول «السكري» في رمضان

الأحمر، الأصفر أو الأخضر على أساس نوع مرض السكري وخطورته، فإذا تم تصنيف حالة المريض باللون الأحمر أو الأصفر فهذا يعني أنه يقع في مستوى أعلى لحدوث مضاعفات فيما إذا قرر هذا الشخص الصيام. ومع ذلك، إذا كانت حالة المريض معتدلة باللون الأخضر، فإنه بحاجة إلى إجراء تقييم وأخذ المشورة الطبية حتى يكون بمقدوره الصيام.»

وتعليقاً على ذات الموضوع، قال هشام محمود، رئيس الشؤون الطبية في شركة «سانوفي» الشرق الأوسط: «نحن في سانوفي ملتزمون بدعم المبادرة القيمة الرامية إلى تحسين حياة الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من خلال مساعدتهم على التعايش بشكل جيد مع هذه الحالة. ونحن فخورون بأن نكون جزءاً من هذه الخطوة التطويرية الهامة التي يقودها التحالف الدولي للسكري والاتحاد الدولي للمتحققين لضمان السلامة والصحة في شهر رمضان. نحن نسعى للمساعدة في نشر المبادئ التوجيهية على مستوى العالم لتحقيق نتائج إيجابية بعيدة المدى في الأشهر المقبلة.»

تجدر الإشارة إلى أنه سيتم نشر هذه المبادئ التوجيهية في كافة دول العالم، ويمكن الإطلاع على المبادئ التوجيهية والمواد ذات الصلة المتاحة على الموقع الإلكتروني لكل من التحالف الدولي للسكري ورمضان والاتحاد الدولي

■ 35.4 مليون شخص أو 9.1% من البالغين من عمر 20 إلى 79 سنة يتعايشون مع «السكري» في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

المرضى أنفسهم في خطر، إذ إن قرار الصيام ينبغي أن يكون مستنداً على المشورة الطبية بالإضافة إلى القدرة البدنية للمريض.»

ويؤكد الخبراء أن قرار صيام مرضى السكري يجب أن يتخذ مع المحافظة على التوازن بين المبادئ التوجيهية واستثناءات الصيام من وجهة نظر الدين وتقييم المخاطر التي تنتج عنها بالتعاون مع مقدمي الرعاية الصحية. إنه من الضروري إعداد خطة إدارة فردية عالية الفعالية واستكمالها بمتابعة دقيقة من أجل تجنب تطور المضاعفات. لذا، يجب على الأشخاص الذين يرغبون بالصيام لفترات طويلة خلال شهر رمضان التواصل مع الطبيب من أجل أن صيامهم آمناً خلال شهر رمضان المبارك. وفي السياق ذاته، قال البروفيسور عادل السيد، نائب رئيس التحالف الدولي للسكري ورمضان، «في المبادئ التوجيهية، قمنا بتصنيف حالة المرضى تحت ثلاث فئات رئيسية هي



إلى الأخصائين تساعدهم على إضفاء ميزة الفردية على التوصيات التي توافق عليها علماء الدين والأطباء.»

بدوره، قالت الدكتورة منيرة السعروج، عضو المجموعة الخليجية لدراسة داء السكري وعضو التحالف الدولي للسكري ورمضان في الكويت: «في دولة الكويت، أقرت المجموعة الخليجية لدراسة داء السكري للمبادئ التوجيهية الجديدة لضمان أقصى قدر من الاستيعاب بين مجتمع الرعاية الصحية والأشخاص الذين يتعايشون مع مرض السكري. ومن خلال هذه المبادئ التوجيهية، نحن نهدف إلى ضمان أن الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري تم تزويدهم بأفضل

تتقيف المرضي، وتمكينهم من اتخاذ القرارات بناء على النواصير التي توافق عليها علماء الدين والأطباء.»

بدوره، قالت الدكتورة منيرة السعروج، عضو المجموعة الخليجية لدراسة داء السكري وعضو التحالف الدولي للسكري ورمضان في الكويت: «في دولة الكويت، أقرت المجموعة الخليجية لدراسة داء السكري للمبادئ التوجيهية الجديدة لضمان أقصى قدر من الاستيعاب بين مجتمع الرعاية الصحية والأشخاص الذين يتعايشون مع مرض السكري. ومن خلال هذه المبادئ التوجيهية، نحن نهدف إلى ضمان أن الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري تم تزويدهم بأفضل

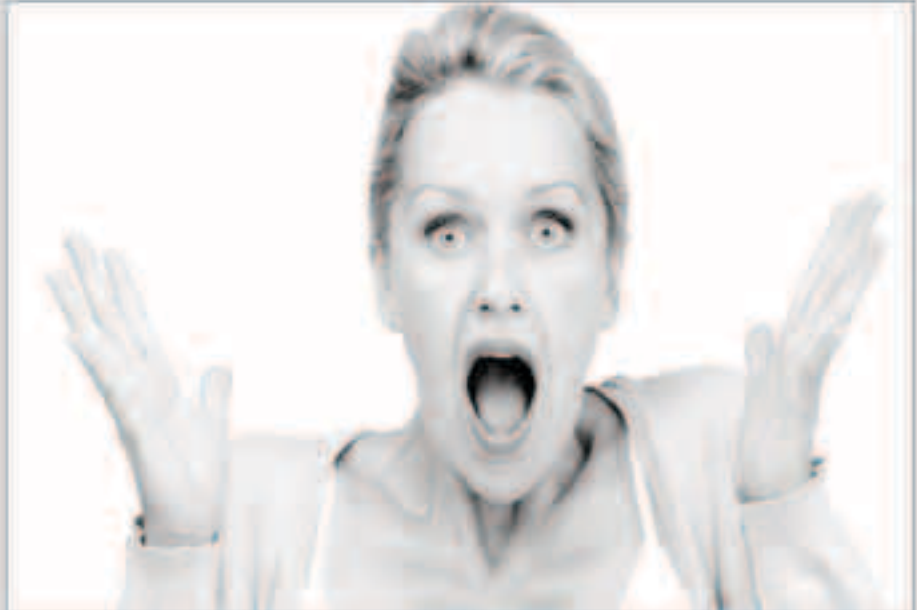
الدولي للسكري ورمضان: «من المهم للأخصائين العاملين في الحقل الطبي النواصير بشكل وثيق جداً مع مرضاهم وتقييمهم حول المخاطر المحتملة المرتبطة بالصوم أو طبيعة الوجبات التي يتناولونها خلال شهر رمضان. في المؤتمر، نحن حريصون على التقريب بين الأطراف المعنية الهامة بما في ذلك ممثلين وخبراء التغذية والمعلمين، وسنناقش وسائل الإعلام، وعلى مدى يومين، سيتم التطرق إلى عدة مواضيع رئيسية، بما في ذلك علم الأوبئة الخاصة بمرض السكري ورمضان، وفسيولوجية الصيام، ومطابقة الخطر، والمشورة الغذائية، وتعديل الدواء وتنفيذ التوصيات. من جانبه، قال الدكتور محمد حسنين، رئيس التحالف

القيمة المدورة الرابعة لمؤتمر التحالف الدولي لمرض السكري ورمضان بالمشاركة مع الإتحاد الدولي للسكري بالاشتراك مع المجموعة الخليجية لدراسة داء السكري، حيث شهد المؤتمر إعلاناً هاماً عن «المبادئ التوجيهية الجديدة لإدارة مرض السكري في رمضان» في دبي، حيث تم تطوير هذه المبادئ بالتعاون ودعم تلقيني غير محدود من شركة «سانوفي»، واستعرض المشاركون في المؤتمر التحديات الرئيسية المرتبطة بعلاج مرض السكري خلال شهر رمضان، إلى جانب رفع الوعي حول الحاجة للحد من المخاطر الصحية من خلال زيادة التكيف والتوجيه. وقد جمع الإتحاد الدولي للسكري بالتعاون مع الإتحاد الدولي ورمضان 31 خبيراً دولياً من الولايات المتحدة، والمملكة المتحدة، وفرنسا، وتركيا، والسودان، ومصر، جنوب أفريقيا، ولبنان، وسوريا، والأردن، والسعودية، والكويت، والإمارات العربية المتحدة، وباكستان، وماليزيا لتوحيد جهوده التطوعية في إنشاء المبادئ التوجيهية لإدارة مرض السكري. وفي هذا الصدد، قال الدكتور شوكت ساديكوت، الرئيس المنتخب للإتحاد الدولي للسكري: «إن صيام شهر رمضان المبارك وفقاً للتعاليم الدينية لا يُلزم صوم الشخص الذي يُخشى عليه الضرر الكبير. ومع ذلك، فإن العديد من المرضى الذين يعانون من مرض السكري

■ نسبة انتشار المرض في الكويت 17.9%

يحرصون على الصيام خلال شهر رمضان. وبالتالي، فإن وجود إرشادات تعليمية الواعي حول الحاجة للحد من المخاطر الصحية من خلال زيادة التكيف والتوجيه. وقد جمع الإتحاد الدولي للسكري بالتعاون مع الإتحاد الدولي ورمضان 31 خبيراً دولياً من الولايات المتحدة، والمملكة المتحدة، وفرنسا، وتركيا، والسودان، ومصر، جنوب أفريقيا، ولبنان، وسوريا، والأردن، والسعودية، والكويت، والإمارات العربية المتحدة، وباكستان، وماليزيا لتوحيد جهوده التطوعية في إنشاء المبادئ التوجيهية لإدارة مرض السكري. وفي هذا الصدد، قال الدكتور شوكت ساديكوت، الرئيس المنتخب للإتحاد الدولي للسكري: «إن صيام شهر رمضان المبارك وفقاً للتعاليم الدينية لا يُلزم صوم الشخص الذي يُخشى عليه الضرر الكبير. ومع ذلك، فإن العديد من المرضى الذين يعانون من مرض السكري

نصيحة لدرء حدة سن اليأس .. عند المرأة



أكثر من 8.9 مليون امرأة سنويا، ما يعادل امرأة في كل ثلاث نساء. وتظهر الأرقام أن واحدة من كل ثلاث نساء فوق عمر 50 سنة تتعرض للكسور في مفاصل واحد من كل خمسة رجال. وتشمل هذه كسور السوروك التي تعتبر خطيرة ومعيقة، وتتسبب بوفاة ثلث المرضى في غضون 12 شهراً. ولذا الباحثون في جامعة فورتسمورغ، في بنسلفانيا، والمانيا، إلى الإطعام على سجلات نساء اميركيات، متوسط أعمارهن 64 عاماً، بعد إكمالهن استبياناً مفصلاً عن عاداتهم الغذائية، وقرنها العلماء بناء على درجة مدى تشابه نظامهم الغذائي ونظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي، الذي يتكون من كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات واللحوم والأسماك وزيت الزيتون، على الرغم من أنه قليل اللحم الأحمر والزبد، وأظهرت الدراسة التي نشرت في مجلة JAMA Internal Medicine للطب الباطني

العربية نت : كليرات هن النساء اللواتي يخشين ما يعرف بسن اليأس أو ما يصطلح عليه تطلقاً سن الأمل، وما يصاحبه من أعراض ومشاكل صحية منها هشاشة العظام. إليك هذه النصيحة لدرء حدة هذه المشكلة، تبين البحوث أن النساء اللواتي يتناولن طعام دول البحر المتوسط الغني بالفواكه والخضراوات والأسماك والحبوب الكاملة أقل عرضة لكسور الورك، ويعزى السبب إلى غنى الأطعمة بعناصر يمكن أن تحمي من هشاشة العظام.

ووجدت الدراسة، التي شملت 90014 امرأة، أن متابعات حمية البحر الأبيض المتوسط بشكل مكثف أقل عرضة بنسبة 29% لكسور الورك، ويقول معدو التقرير إن الأطباء يجب أن ينصحوا النساء بشكل روتيني بتناول المزيد من الفواكه والخضراوات عند دخول سن اليأس، أي حين يزداد خطر الإصابة بهشاشة العظام، ففي جميع أنحاء العالم، تسبب هشاشة العظام

العربية نت : تتنشر نزلات البرد الموسمية بالسرعة هذه الأيام، خصوصاً مع الاضطرابات المناخية التي تصاحب التغيير في فصول السنة، وعادة ما تتسبب أعراض نزلات البرد في إفساد اليوم للشخص المصاب الذي يعاني من انسداد في مجرى التنفس المصحوب بالسعال في بعض الأحيان، وينصح الأطباء عادة بمحاولة كبح نزلات البرد من بدايتها قبل أن تتفاقم وتتطور لمرض شديد، ويحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاى» الطبي، يمكن استخدام بعض العناصر الموجودة طبيعياً في الحساء في ملبخ كل بيت لعلاج نزلات البرد والسعال منذ بداية الإصابة.

10 - الكركم

يتمتع الكركم بمطهرة لما له من خواص مطهرة ومضادة للالتهابات، ويمكن للمريض الذي يعاني من نزلة البرد أن يضيف القليل من بودرة الكركم إلى كوب من الحليب الدافئ، ويشربه بشكل يومي ليشعر بتحسن كبير وسريع.

ويحتوي الكركم على مركب الكركومين، وهو عنصر فعال مضاد للبكتيريا والخيروسات، وله تأثير سريع في القضاء على السعال ..

علاج نزلات البرد والسعال .. من مطبخك بـ 10 وصفات



العربية نت : تتنشر نزلات البرد الموسمية بالسرعة هذه الأيام، خصوصاً مع الاضطرابات المناخية التي تصاحب التغيير في فصول السنة، وعادة ما تتسبب أعراض نزلات البرد في إفساد اليوم للشخص المصاب الذي يعاني من انسداد في مجرى التنفس المصحوب بالسعال في بعض الأحيان، وينصح الأطباء عادة بمحاولة كبح نزلات البرد من بدايتها قبل أن تتفاقم وتتطور لمرض شديد، ويحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاى» الطبي، يمكن استخدام بعض العناصر الموجودة طبيعياً في الحساء في ملبخ كل بيت لعلاج نزلات البرد والسعال منذ بداية الإصابة.

10 - الكركم

يتمتع الكركم بمطهرة لما له من خواص مطهرة ومضادة للالتهابات، ويمكن للمريض الذي يعاني من نزلة البرد أن يضيف القليل من بودرة الكركم إلى كوب من الحليب الدافئ، ويشربه بشكل يومي ليشعر بتحسن كبير وسريع.

ويحتوي الكركم على مركب الكركومين، وهو عنصر فعال مضاد للبكتيريا والخيروسات، وله تأثير سريع في القضاء على السعال ..

العربية نت : تتنشر نزلات البرد الموسمية بالسرعة هذه الأيام، خصوصاً مع الاضطرابات المناخية التي تصاحب التغيير في فصول السنة، وعادة ما تتسبب أعراض نزلات البرد في إفساد اليوم للشخص المصاب الذي يعاني من انسداد في مجرى التنفس المصحوب بالسعال في بعض الأحيان، وينصح الأطباء عادة بمحاولة كبح نزلات البرد من بدايتها قبل أن تتفاقم وتتطور لمرض شديد، ويحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاى» الطبي، يمكن استخدام بعض العناصر الموجودة طبيعياً في الحساء في ملبخ كل بيت لعلاج نزلات البرد والسعال منذ بداية الإصابة.

10 - الكركم

يتمتع الكركم بمطهرة لما له من خواص مطهرة ومضادة للالتهابات، ويمكن للمريض الذي يعاني من نزلة البرد أن يضيف القليل من بودرة الكركم إلى كوب من الحليب الدافئ، ويشربه بشكل يومي ليشعر بتحسن كبير وسريع.

ويحتوي الكركم على مركب الكركومين، وهو عنصر فعال مضاد للبكتيريا والخيروسات، وله تأثير سريع في القضاء على السعال ..

العربية نت : تتنشر نزلات البرد الموسمية بالسرعة هذه الأيام، خصوصاً مع الاضطرابات المناخية التي تصاحب التغيير في فصول السنة، وعادة ما تتسبب أعراض نزلات البرد في إفساد اليوم للشخص المصاب الذي يعاني من انسداد في مجرى التنفس المصحوب بالسعال في بعض الأحيان، وينصح الأطباء عادة بمحاولة كبح نزلات البرد من بدايتها قبل أن تتفاقم وتتطور لمرض شديد، ويحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاى» الطبي، يمكن استخدام بعض العناصر الموجودة طبيعياً في الحساء في ملبخ كل بيت لعلاج نزلات البرد والسعال منذ بداية الإصابة.

10 - الكركم

يتمتع الكركم بمطهرة لما له من خواص مطهرة ومضادة للالتهابات، ويمكن للمريض الذي يعاني من نزلة البرد أن يضيف القليل من بودرة الكركم إلى كوب من الحليب الدافئ، ويشربه بشكل يومي ليشعر بتحسن كبير وسريع.

ويحتوي الكركم على مركب الكركومين، وهو عنصر فعال مضاد للبكتيريا والخيروسات، وله تأثير سريع في القضاء على السعال ..

العربية نت : تتنشر نزلات البرد الموسمية بالسرعة هذه الأيام، خصوصاً مع الاضطرابات المناخية التي تصاحب التغيير في فصول السنة، وعادة ما تتسبب أعراض نزلات البرد في إفساد اليوم للشخص المصاب الذي يعاني من انسداد في مجرى التنفس المصحوب بالسعال في بعض الأحيان، وينصح الأطباء عادة بمحاولة كبح نزلات البرد من بدايتها قبل أن تتفاقم وتتطور لمرض شديد، ويحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاى» الطبي، يمكن استخدام بعض العناصر الموجودة طبيعياً في الحساء في ملبخ كل بيت لعلاج نزلات البرد والسعال منذ بداية الإصابة.

10 - الكركم

يتمتع الكركم بمطهرة لما له من خواص مطهرة ومضادة للالتهابات، ويمكن للمريض الذي يعاني من نزلة البرد أن يضيف القليل من بودرة الكركم إلى كوب من الحليب الدافئ، ويشربه بشكل يومي ليشعر بتحسن كبير وسريع.

ويحتوي الكركم على مركب الكركومين، وهو عنصر فعال مضاد للبكتيريا والخيروسات، وله تأثير سريع في القضاء على السعال ..

العربية نت : تتنشر نزلات البرد الموسمية بالسرعة هذه الأيام، خصوصاً مع الاضطرابات المناخية التي تصاحب التغيير في فصول السنة، وعادة ما تتسبب أعراض نزلات البرد في إفساد اليوم للشخص المصاب الذي يعاني من انسداد في مجرى التنفس المصحوب بالسعال في بعض الأحيان، وينصح الأطباء عادة بمحاولة كبح نزلات البرد من بدايتها قبل أن تتفاقم وتتطور لمرض شديد، ويحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاى» الطبي، يمكن استخدام بعض العناصر الموجودة طبيعياً في الحساء في ملبخ كل بيت لعلاج نزلات البرد والسعال منذ بداية الإصابة.

10 - الكركم

يتمتع الكركم بمطهرة لما له من خواص مطهرة ومضادة للالتهابات، ويمكن للمريض الذي يعاني من نزلة البرد أن يضيف القليل من بودرة الكركم إلى كوب من الحليب الدافئ، ويشربه بشكل يومي ليشعر بتحسن كبير وسريع.

ويحتوي الكركم على مركب الكركومين، وهو عنصر فعال مضاد للبكتيريا والخيروسات، وله تأثير سريع في القضاء على السعال ..